

A INFLUENCIA DA MUSICA NAS ATIVIDADES AQUATICAS PARA TERCEIRA IDADE

Coordenador: HELENA ALVES D AZEVEDO

Autor: BRUNO NUNES FERREIRA

O Projeto de Atividades Aquáticas adaptadas à Terceira Idade destinam-se a idosos com idade igual ou superior a 60 anos. Suas atividades incluem: Hidroginástica, Natação e Jogging. Estas atividades são realizadas no Centro Natatório da Escola de Educação Física da UFRGS. As atividades práticas acontecem nas quartas-feiras e sextas-feiras, no horário compreendido entre as 10h30min e as 11h30min. Os idosos em sua maioria mulheres trabalham na piscina pequena (16mx8mx1,4m) com Hidroginástica e Natação. Como resultado do trabalho obtemos uma melhora no relacionamento interpessoal - entre eles e também com os seus professores - promovendo uma maior coesão do grupo.